想要获取更多资源吗？

点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提！

南公怀瑾上师传承：准提法修持仪轨简要

生起次第

预备：1.手结定印。

2.金刚跏趺（右腿放在左腿上而坐）

3.调呼吸至身心宁静。

4.观想头项上约二寸高有梵文 “LA”宇，大约直径一寸，放白色光，光明遍照自己全身，乃至遍法界。

一、净法界咒：嗡蓝（音嗡那）。

A.左手持念珠，右手结金刚拳印，置于右膝上。

B.念净法界咒二十一遍，每七遍后加念[娑诃]一遍。

二、护身咒：嗡齿临（音嗡逞）

A.右手结金刚拳印

B.念护身咒二十一遍，每七遍后加念[娑诃]一遍，念毕，即用金刚拳印印额，左肩、右肩、心、喉五处，每印一处，即念[哄]一声。

C.此身即转成金刚密身，诸魔不得其便。右拳散於顶上。

三、六宇大明咒：嗡嘛呢叭弥哄

A.双手结莲花手印，或左手结金刚拳印，置於左膝上。

B.观想四臂观音，口念六字大明咒百零八遍，念毕，金刚拳印（莲花手）散於顶上。

C.刹那顷，空去自身我执，浑入虚空中，虚空与我无二无别，亦无虚空之量，我与虚空皆了不可得。

D.观想虚空与我无二之中，十方起大风轮，风融于火，火融于水，水融于金刚地，地上涌起八叶巨莲，放射七彩光明。

E.莲蓬座中，生起我身，顶上放光，迎请本师毗卢遮那佛，刹那顷，本师现丈六金身，无量相好，即更观想自身奉上世间种种殊胜供养。刹那顷，佛身由我顶上光中浑入我身，我身立即转为本尊，无二无别。

F.又观想传法上师现前，如法供养之。上师又由我顶上光明浑入我身，三身合一，了无分别之相。

四、准提咒：南无飒哆喃，三藐三菩驮，俱胝喃．怛侄他，嗡，拆隶、主隶、准提、娑婆诃（音所哈）

一字大轮咒：嗡部林

A.两手结准提印当胸。

B.观想前面一座镜坛。

C.观想准提本尊于镜坛中显现双跏趺坐，左右共十八手，头戴五佛冠，三眼，面如满月桃花，微带笑容，非男女相，身如透明琉璃体，璎珞庄严，无量相好光明，当胸二手结本印，下二手为三昧印。下左持梵，右持金宝。复左七手次第执持——大伞盖、宝花、宝盒、绢索、金轮、法螺、宝瓶，右七手次第执持——施无畏印，宝剑、数珠、宝果、利斧、金戈、降魔杵。心月轮中现布本咒之字轮。

D.当本尊现出时，可念上师降魔咒「嗡哈哩底噶」三遍以察其直伪，真则现更清楚，伪则随即隐没。

E.刹那顷，本尊由自眉间光浑入我身，我身立刻转成本尊，本尊与我身无二无别。

F.观想自身为透明琉璃体，毫无杂垢，内空心中，生起八叶莲花，红色无根。莲花上现一满月轮，轮上现字轮。观想由嗡字起，从前右旋，次第周布轮缘．，终而复始，字字光明璀璨，字轮不可观想太大，愈小愈好。如此依法修持，念满九十万遍准提咒（全文），感应道交，则为生起次第渐渐完成。（正持诵未满座时，若须谈话，于自舌上，想一梵文“LA”字纵使谈话，不成间断。）

圆满次第

每次念毕后，（遍数自定，愈多愈好）准提印散于项上，改结定印，而入圆满次第，即想字轮收摄入于中间嗡字，嗡字收摄入于月轮，月轮收摄入于光明点（明点如黄豆大一明点直冲上顶，刹那顷，散于虚空，虚空之外，更无身心。我即虚空，虚空即我，亦无虚空之量可得，如来如来，如是如是。

南无阿弥陀佛，分享给您国内外最新的无量寿经研究成果，补全缺失的理论
https://pan.baidu.com/s/1qhjM7EGFjU7ZUtA4AUmKCA
师兄，您好，分享给您学佛精品好书，建议使用电子书阅读器，保护视力，需网盘保存、下载、解压缩，欢迎流通赠阅！

念佛殊胜法门弘扬中华大地2.0（佛菩萨名号专集）
https://pan.baidu.com/s/1RoEgdDoQEouK1ELJNDt90A

般若文海-佛教资料大全
https://pan.baidu.com/s/15yrv8P389OXE5gIzDydVpg

弘扬和落实中华传统文化
https://pan.baidu.com/s/1U9YMnBw6kd1ZylFGHvZQwQ

乾隆大藏经（龙藏）txt全-精排版
https://pan.baidu.com/s/18KcqTApwbS8m0lJ1ZQm8Fw

分享给您国内外最新的无量寿经研究成果，补全缺失的理论
https://pan.baidu.com/s/1DmMqgmVAhZuDaDB8CxqrZw

https://pan.baidu.com/s/1NcY19feLvDZm739KrGqe5A

般若文海txt
http://pan.baidu.com/s/1xM8Ou

好听的佛号，分享给您
https://pan.baidu.com/s/1XOnbMzMfFluY1h2mlfJTsw

南无阿弥陀佛 南无阿弥陀佛 南无阿弥陀佛
弘愿寺，为纯依善导大师之教、专修净土的念佛道场；寺名「弘愿」，典出善导大师《观经疏》「别意之弘愿」，意为：乘弥陀弘誓大愿力，一切众生得生净土。弘愿寺殿堂建制、本尊安奉、牌匾楹联、念诵仪规，皆完全依善导大师「五正行」为标准，唯突出一个「专」字——专净土，专念佛，专善导。
https://www.hongyuan.si/
以善导大师的净土思想为弘法理念，所有法宝均为免费结缘，免费邮寄。欢迎索请！

佛教净土宗(上面有很多TXT格式经论)
http://www.pureland-buddhism.org/

戒色义工收集整理
戒色百科全书
https://pan.baidu.com/s/1U9YMnBw6kd1ZylFGHvZQwQ

东方人生智慧珍品系列丛书（共10册）已绝版
http://pan.baidu.com/s/1tJAWi

请勿堕胎反堕胎宣传单和书籍（请转发，功德无量，利益无量）
http://pan.baidu.com/s/1ntNwL4l

排版助手软件（电脑版，可以排版TXT格式文档，优化格式错误，提升阅读体验）
https://pan.baidu.com/s/1CsLovq0G1JeztEAJuFewwg